

Llegar a tiempo a la escuela

Objetivo

Identificar técnicas que te ayuden a llegar a tiempo a la escuela.

Lo que debes saber

Salir de casa y llegar al colegio a tiempo puede ser difícil. Piensa por qué te cuesta tanto trabajo por la mañana—¿estás demasiado cansado(a) porque te quedas despierto hasta muy tarde? ¿Eres desorganizado(a) y vas de un lado a otro buscando objetos? O, ¿pasas el tiempo en tu teléfono, pensando que tienes aun mucho tiempo? Puede ser que tengas un sentido incorrecto del tiempo y de lo que tardas en hacer las cosas. Puede que empieces con una actividad, como elegir qué ropa ponerte, y luego empieces a mirar el teléfono y a contestar mensajes. Incluso si a ti no te importa llegar tarde a la escuela, tus padres y tus profesores probablemente no estén de acuerdo.

¿Cuál crees que es la razón número uno por la que llegas tarde a la escuela?

¿Hay alguna otra razón por la que llegues tarde a la escuela?

Sea cual sea la razón por la que llegas tarde a la escuela, hay un resultado definitivo: la gente en tu vida se molestará con tus retardos recurrentes.

Qué hacer

Hay medidas que puedes tomar para controlar tu tiempo y priorizar tus tareas para llegar a tiempo a la escuela.

- Establece temporizadores de cuenta regresiva o alarmas en tu teléfono para que te avisen que es hora de empezar o de terminar algo.
- Calcula el tiempo que tardarás en hacer las cosas, porque casi siempre llevan más tiempo del que crees. Puede que tengas que levantarte 15 minutos antes.
- Organízate la noche anterior. Prepara la ropa que te vas a poner. Recoge tus cosas y tu tarea y organiza tu mochila. Asegúrate de que los uniformes deportivos, los proyectos u otros artículos están en un mismo lugar, cerca o dentro de tu mochila. Prepara tu almuerzo para poder recogerlo rápidamente e irte.
- Si no estás seguro de cuánto tiempo tardas en completar una tarea, crea una lista de tareas que esté desglosada por tiempos. De este modo, sabrás lo que tienes que hacer a una determinada hora cada mañana. Coloca esta lista en tu armario o pégala con una nota adhesiva en el espejo del baño.

Ejemplo: Veamos el caso de Tommy, que casi siempre llega tarde a la escuela a menos que su madre esté junto a él cada minuto para que se apresure y que salga por la puerta a las 8:30 de la mañana. Tommy odia que lo apuren, sobre todo por la mañana, así que su madre le sugirió que hiciera una lista de las cosas que tiene que hacer por la mañana, incluyendo el tiempo que tarda en cada una. Esto ayuda un poco, pero para Tommy sigue siendo fácil distraerse. Además, su madre sigue teniendo que comprobar constantemente si tiene todo listo o no. ¿Se te ocurre alguna forma de que Tommy pueda gestionar mejor su tiempo por la mañana para no llegar tarde al colegio?

Ahora, piensa en todas las cosas que tienes que hacer por la mañana antes de ir a la escuela. Utiliza la siguiente tabla para anotar cada tarea o actividad que tengas que realizar, junto con el tiempo que crees que te llevará y el tiempo real que te lleva. Luego, anota las distracciones u obstáculos que encuentres.

Actividad	Tiempo que debería tomar (estimación)	Tiempo que en realidad tomó	¿Distracciones u obstáculos?

Reflexiones sobre este ejercicio

Describe lo que has hecho de forma diferente para ahorrar tiempo o ser más productivo(a) por la mañana.

¿Se te ocurren otras formas de controlar el tiempo para llegar a la escuela a tiempo?

Después de controlar tu tiempo y priorizar tus tareas matutinas, ¿llegaste a tiempo a la escuela? Describe lo que sucedió.

Si aun llegas tarde a la escuela, describe las dos principales distracciones u obstáculos que has experimentado.

Ahora, piensa en las formas de superarlos.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Has aprendido algo en particular de este ejercicio?
